

PRINCIPIOS BASICOS DA CULINARIA PROCEDIMENTOS E TÉCNICAS CULINÁRIAS APLICADOS À PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS.

Resgatando texturas, aromas, e sabores

Betzabeth Slater e Aldo Rugieri

Define-se:

como todas as operações e técnicas pelas quais os alimentos passam até antes de cozinhar .

Inclui vários procedimentos, tais como: seleção e compra, armazenamento e segurança dos alimentos, higienização, limpar, descascar, picar, misturar etc.

Atividades preliminares ao cozimento

Segurança e higiene dos alimentos

- Armazenar os alimentos :

Alimentos não perecíveis

Lugares frescos/escuros, livres de umidades, contaminantes microbiológicos . livre de adulterações, sujeiras e sinais de deterioramento

Alimentos potencialmente perigosos

Geladeiras o freezers -aqueles ricos em proteínas e água.



Regra de ouro: o que entra primeiro deve sair primeiro

No domicilio

- Geladeiras e freezer



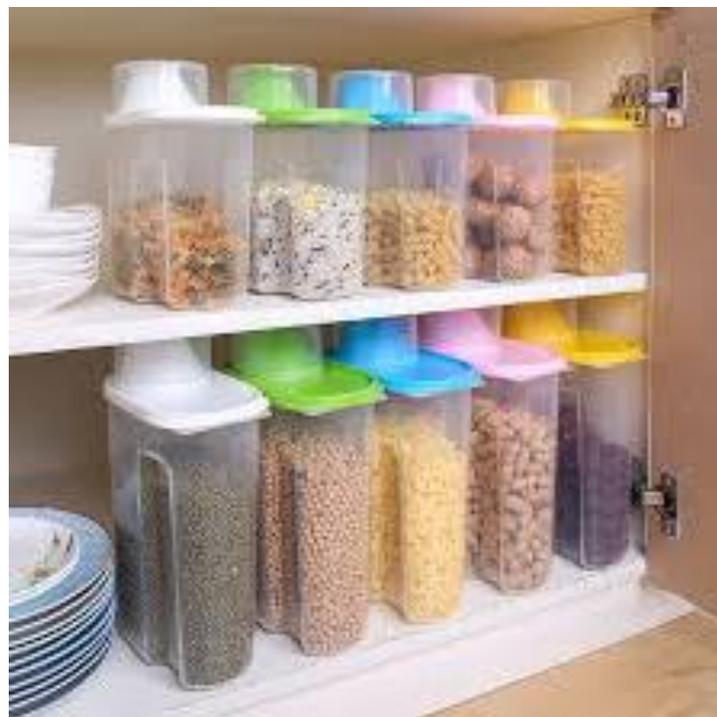
Seguir as orientações do fabricante (alimentos previamente embalados)

- Resfriamento :
 - Alimentos cozidos (acima), com tampa ou cubertos com filme plástico a 5° C
- Alimentos crus (abaixo)
- Congelamento :
 - Embalados e etiquetados a - 15° C

Armazenamento a seco

Para alimentos tais como grãos, enlatados, farinhas, açúcar, sal, massas secas etc.

- Sempre distante do solo;
- Coberto e livre de contaminação distante do solo;
- Longe de produtos químicos
- Bolos cobertos e em demonstração



Higienização

Dos alimentos

- Água + substâncias limpantes e/ou desinfetantes



Do individuo

- Água e sabão



Utensílios e segurança na hora de manipular os alimentos

Facas amoladas e adequadas para o tamanho do alimento

- Utensílios:
 - Tabua de picar
 - Faca
 - Pano
- Mão em posição de garra
- Movimento de locomotiva
- Posicionamento das pernas





Procedimentos e técnicas preliminares ao cozimento

- As operações preliminares:
 1. divisão dos alimentos
 - Subdivisão simples;
 - Subdivisão por separação de partes.
 2. união dos alimentos

Subdivisão simples

É uma operação mecânica simples, onde cada fragmento contém as partes do todo.

- Pode-se variar o grau de subdivisão ao picar ou moer um alimento.

Esta operação :

- antecipa o ato mecânico de mastigação, favorecendo a digestão dos alimentos;
- perdas de nutriente pela exposição ao ar (oxidação);
- tornar o alimento mais vulnerável aos agentes de contaminação e deterioração de alimento.

Tirando aparas, parte deterioradas, cascas e sementes



Picar: operação mecânica que consiste em dividir um alimento em partes menores



Ralar: procedimento de passar um alimento (todo) por um ralador (partes), diferentes tamanhos e formas



Moer : Procedimento pelo qual se reduz o alimento por meio de um equipamento ou utensílio que pode ser: um moedor, um triturador, um processador.



Cortar: separar ou dividir um alimento seguindo diferentes formatos e medidas, mantendo uma uniformidade.

- Para o sucesso de uma boa preparação, não depende somente do sabor, mas também da apresentação: inclui medidas uniformes, adequação do corte à preparação e harmonia dos cortes em relação aos outros alimentos.

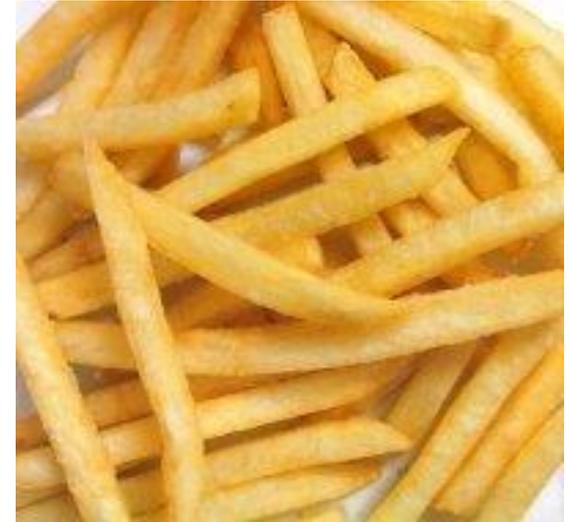


Cortes básicos



57339610 www.fotosearch.com

Palitos e bastonetes: corte longitudinal 6cmx1,5cmx1,5cm, ideal para batatas fritas.



Cubos: corte destinado 'a preparações como picadinho ou para um elemento aromatizador: *mirepoix*



Cubos

Pequenos:
6mm de lado;

Médios 9 mm
de lado

Grandes 1,5
cm de lado



Brunoise

- Cubos pequenos de 3 a 5 mm por lado
- Deve dar-se inicio com o corte *Julienne*



Julienne

- Fatias longitudinais
- Depois bastonetes de
- 3mmx3mmx 2,5cm
(comum)
- 3mmx3mmx 5cm
(longo)
- > IPC

<http://tvig.ig.com.br/120628/modo-de-fazer-legumes-a-julienne.htm>



Medalhoes



Entre 80g a 100g e
2,5 cm

Iscas tirinhas



Frango em
pedaços



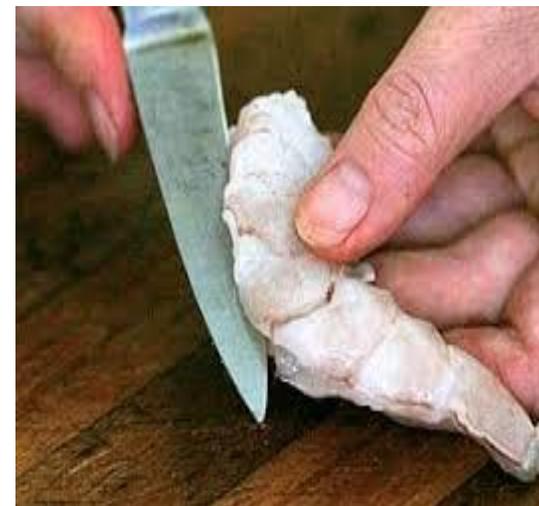
File de peixe



- Posta de peixe
- Massas



- Limpando e arrumando Camarao



Limpando Lula



marisaono.com/delicia



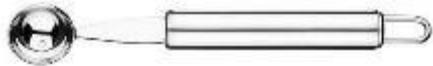
marisaono.com/delicia

Chiffonade

Corte de
qualquer
espessura para
cortar folhas



Boleados: Por meio da utilização de um utensílio, pode-se bolear alimentos desde 6 mm (Royalle) até 1,5cm (Parisiense)



- considerando o formato do alimento, podemos ter **fatias** ou **rodelas**
- procedimento realizado por utensílios (faca) ou equipamentos (fatiador)

- Chips: 2 mm



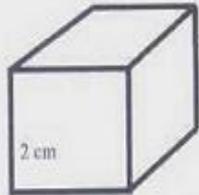
Torneados

- *Chateau*: 6 cm
- *Fondant*: 6 cm
- *Cocotte*: 4 cm
- *Olivette*: 2 cm



***A batata torneada deve ter sete faces laterais exatamente idênticas (com exceção da fondant), seus nomes variam de acordo com o tamanho.**

em CUBOS



Bretonne



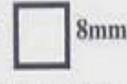
Mirepoix



Parmentier

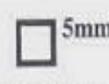


Macedoine

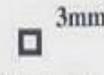


Printanier

Parisiènne

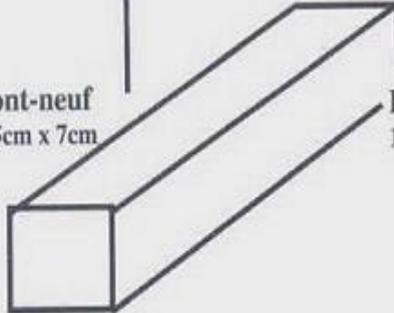


Parisiènne



Brunoise

em BASTÕES

Pont-neuf
1,5cm x 7cmFritas
1cm x 5cmBâtonnet
8cm x 3cmJardinière
3cm x 2cmAlumette
3cm x 5cmJulienne
3cm x 3cm

Julienne

Mignonnete
6cm x 4cmPaille
++ fino que

BOLEADAS:



Parisiense

1,5cm



Noisette

1cm



Printanière

8cm

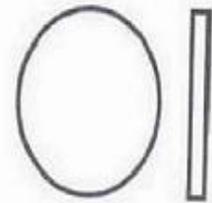


Royale

6cm

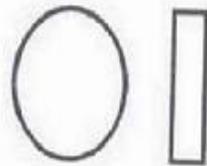
CORTES (continuação):

FATIADOS:



Chips

2mm



Soufflé/Vichy

3mm



Medalhão

TORNEADOS:



Château

6cm



Fondant

6cm



Cocotte

4cm



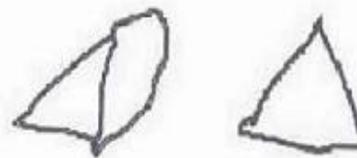
Olivette

2cm

ORNAMENTAIS:



Chatouillard (rodela em espiral)



Paysanne/Concasser (cortes irregulares)



Francesa (talhada)

Ornamentais

Paysanne:

- termo francês, significa **à camponesa**;
- legumes de raiz cortados muito finos;
- os camponeses franceses cortavam os legumes em rodela ou folhas e eram utilizados para guarnições de sopa;



Subdivisão com separação de partes

Operações complexas - auxílio de equipamentos, tais como centrífuga, espremedor, etc.

- As mesmas decorrências da subdivisão simples podem ser observadas.
- Pode haver mudança no valor nutritivo
- Por exemplo: separação da gordura do leite

1.separação de dois líquidos: destilar;

2.separação de dois sólidos: descascar, peneirar;

3.separação de um sólido e um líquido: centrifugar, espremer, decantar, coar, filtrar.

Descascar: retirar a parte comestível ou não de um vegetal;
- Separar em gomos



900077 fotosearch.com.br



União dos alimentos

- Operação pela qual se juntam mais de dois ingredientes ou alimentos - **misturar, bater e amassar**:
 - obtém-se preparações de valor nutritivo equivalente à soma dos alimentos empregados na receita.

Misturar: na confecção de receitas, corresponde à adição de substâncias facilmente miscíveis, tais com farinha e água.



Zilda Arns

- **bater**: quando se deseja reunir substâncias dificilmente miscíveis emprega-se movimento rápido e enérgico, que também pode ser feito por bateadeira automática. Por exemplo: juntar manteiga e açúcar.
- **amassar/sovar**: operação empregada na confecção de massas.
- A limpeza de utensílios e cuidados na manipulação influem nas condições higiênicas da preparação e a complexidade das operações se refletem no custo final do produto.

Bater - manualmente



Amassar/ sovar



Misturar - homogeneizar



Massas alimenticias e biscoitos etc

